

Informationen zum Kurs „Bewegung und Wahrnehmung in der Natur“ am 11.06.25

Start 17:00 Uhr, Programm-Ende 20:00 Uhr, Für Erw. Kosten: 29,- Euro.
Anmeldefrist: 10.06.2025! Die Plätze sind begrenzt.



Veranstaltungsort: Strohweg 7, 47279 Duisburg (Gelände des Kneipp-Vereins und Umgebung Sechs-Seen-Platte), Veranstalter: nawidu- Christina Herold (Neurowissenschaftlerin und Wildnispädagogin).

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

erstmal vielen Dank für dein Interesse an unserem wildnis- und naturpädagogischen Angebot und für das Vertrauen, was du uns damit entgegenbringst!

Doch was genau erwartet dich im Kurs Bewegung und Wahrnehmung?

Bewegung und Wahrnehmung in der Natur - Achtsamkeit und Resilienz im wildnispädagogischen und neurowissenschaftlichen Kontext.

In diesem Kursangebot geht es darum Naturphänomene und deine Haltung in diesem Moment bewusst wahrzunehmen. Dabei nutzen wir all unsere Sinne und ich zeige dir mit gezielten Übungen wie du dich selbst besser spürst, was du brauchst, was du dir vielleicht erträumst. Das hilft dir dein Leben auch im Alltag besser zu strukturieren, Stress abzubauen, bei dir zu sein, deine und die Grenzen von anderen zu spüren. Denn nur wenn wir uns spüren und unterscheiden lernen, können wir für uns sorgen und für uns und andere Verantwortung übernehmen. Gleichzeitig lernst du in der Natur ein hohes Maß an Akzeptanz und schärfst deine Sinne für den Moment, den Augenblick, der gerade da ist und gleich schon nicht mehr. Das hilft dir Stress abzubauen und macht dich in vielen Situationen des Lebens entspannter. Wissenschaftlich erwiesen, stärkst du damit aktiv deine geistige und körperliche Gesundheit. Dazu werden wir mal schnell, mal langsam, mal still, mal laut, mal sehend, mal nichts-sehend, mal kalt, mal heiß, riechend und schmeckend, vielleicht auch nass, dann aber auch wieder trocken. Lass dich ein bisschen überraschen. Achtsamkeit hat auch viel mit Offenheit für den Moment zu tun. Lass die Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft auf dich wirken und verbinde dich.

Themen: Achtsamkeitstraining in der Natur, Stressabbau, Bewegung, Sinneswahrnehmung, Selbstwahrnehmung, Gesundheit, Resilienz (Anpassungen im Programm sind je nach örtlichen, zeitlichen und tatsächlichen Gegebenheiten möglich).

Wie läuft das ab?

Wir starten um 17:00 Uhr mit einer kurzen Einführung in das Thema und legen dann gleich los. Auf einer geführten Wanderung an der Sechs-Seen-Platte werden wir mit verschiedenen Übungen und Übungsformen lernen andere Perspektiven einzunehmen und dabei ganz unterschiedlich unsere Sinne einsetzen. Wir enden auf dem Gelände des Kneipp-Vereins und trinken in der Abschluss-Runde noch gemeinsam einen heißen Tee aus frischen Kräutern.

Hygiene:

Während des Kurses steht uns die Nutzung der Toilettenanlage/Waschräume/Umkleide des Kneipp-Vereins im Vereinsheim zur Verfügung. Brauchwasser/Trinkwasser erhalten wir dort ebenfalls. Es wird in Kanister umgefüllt und steht am Platz zur Verfügung.

Sicherheitshinweise:

Wir behalten uns vor, den Veranstaltungsort/Kurs kurzfristig abzusagen und zu verschieben, wenn aufgrund der Wetterverhältnisse (konkret Sturm → umstürzende Bäume, herabfallende Äste etc.) davon auszugehen ist, dass die Sicherheit der Teilnehmer auf dem Gelände nicht mehr gewährleistet werden kann.

Allgemeiner Hinweis: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Kein Alkohol- Keine Drogen- Keine Videoaufnahmen.

Was brauchst du mindestens (gerne nach eigenem Bedarf ergänzen)?

Eine **Sitzunterlage**; wetterangepasste und bequeme Kleidung; bequeme, aber feste Schuhe; kleiner Rucksack; Trinkflasche; Handtuch; Badesachen (sind praktisch für 2 Übungen); Schal oder Tuch um Augen zu verbinden; sonstiges für den Eigenbedarf (z.B. Medikamente, Snacks...).

Ich freue mich darauf dich kennenzulernen und auf eine gemeinsame Zeit in der Natur! Falls du noch Fragen hast, erreichst du Christina unter der Telefonnummer 017634282122.

Liebe Grüße

Christina

nawidu duisburg
Dr. Christina Herold
Zieglerstr. 56
47058 Duisburg

Natur- und Wildnisschule, www.nawidu-duisburg.de
Wildnispädagogin, Neurowissenschaftlerin
E-mail: christina.herold@nawidu-duisburg.de
Tel: 017634282122

